

физкультура в школе



*Наглядное
пособие
для
средних
школ*

2 КЛАСС

Карточки с фотоизображением упражнений основной гимнастики являются дидактическим пособием для учителей начальных классов, ведущих уроки физической культуры. Упражнения основной гимнастики, показанные на карточках, полностью соответствуют государственной программе Министерства просвещения СССР и методическому пособию «Физическая культура в школе. Методика в I—III классах» под редакцией Г. П. Богданова (изд-во «Просвещение», 1971 г.). Карточки составлены в трех комплектах: отдельно для первого, второго и третьего классов. Упражнения даны в строгом соответствии с темами школьной программы по физической культуре и основными методическими требованиями, предъявляемыми к урокам физической культуры. Учителя могут использовать эти карточки для демонстрации школьникам правильного выполнения упражнений и рекомендовать их для занятий в домашних условиях. Карточки могут быть также использованы воспитателями групп продленного дня и родителями учащихся для составления комплексов физкультурных минуток, утренней гимнастики, для занятий на свежем воздухе.



- 1-2. Построения и перестроения
- 3-11. Основные положения и движения рук, ног, туловища
12. Упражнения с большими мячами
- 13-14. Упражнения с малыми мячами
- 15-16. Упражнения для формирования осанки
- 17-18. Акробатические упражнения
19. Лазание и перелезание
- 20-21. Равновесие
22. Ходьба, бег и прыжки
- 23-25. Прыжки

**Школьная
серия**

Карточки с фотоизображением упражнений основной гимнастики являются дидактическим пособием для учителей начальных классов, ведущих уроки физической культуры. Упражнения основной гимнастики, показанные на карточках, полностью соответствуют государственной программе Министерства просвещения СССР и методическому пособию «Физическая культура в школе. Методика в I—III классах» под редакцией Г. П. Богданова (изд-во «Просвещение», 1971 г.). Карточки составлены в трех комплектах: отдельно для первого, второго и третьего классов. Упражнения даны в строгом соответствии с темами школьной программы по физической культуре и основными методическими требованиями, предъявляемыми к урокам физической культуры. Учителя могут использовать эти карточки для демонстрации школьникам правильного выполнения упражнений и рекомендовать их для занятий в домашних условиях. Карточки могут быть также использованы воспитателями групп продленного дня и родителями учащихся для составления комплексов физкультурных минуток, утренней гимнастики, для занятий на свежем воздухе.



- 1-2. Построения и перестроения
- 3-11. Основные положения и движения рук, ног, туловища
12. Упражнения с большими мячами
- 13-14. Упражнения с малыми мячами
- 15-16. Упражнения для формирования осанки
- 17-18. Акробатические упражнения
19. Лазание и перелезание
- 20-21. Равновесие
22. Ходьба, бег и прыжки
- 23-25. Прыжки

**Школьная
серия**

Дидактический материал по физкультуре для 2 класса.
Под общей редакцией кандидата педагогических наук
З. И. Кузнецовой.
Автор А. Т. Рубцов.

Рекомендован отделом физического воспитания Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР.

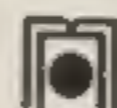


Фото В. Ун Да-сина.
«Физкультура в школе». 2 класс.
25 цв. листовок. Цена 78 коп.
© Издательство «Планета», Москва, 1973 г.
Художник С. Митурич. Редактор Н. Самохина.
Художественный редактор В. Карандашов
Технический редактор И. Данилова
24/8а-2177. Тираж 200 000.
Печать глубокая. Бумага массой 240 г м².
Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли.
г. Калинин, проспект Ленина, 5. З. 370.

8-2-4

73

физкультура в школе



**Наглядное
пособие
для
средних
школ**

2 КЛАСС

физкультура в школе



**Наглядное
пособие
для
средних
школ**

2 КЛАСС

Дидактический материал по физкультуре для 2 класса.
Под общей редакцией кандидата педагогических наук
З. И. Кузнецовой.
Автор А. Т. Рубцов.

Рекомендован отделом физического воспитания Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР.



Фото В. Ун Да-сина.
«Физкультура в школе». 2 класс.
25 цв. листовок. Цена 78 коп.
© Издательство «Планета». Москва, 1973 г.
Художник С. Митурич. Редактор Н. Самохина.
Художественный редактор В. Карандашов
Технический редактор И. Данилова
24/8а-2177. Тираж 200 000.

8-2-4

Печать глубокая. Бумага массой 240 г м². 73
Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.
г. Калинин, проспект Ленина, 5. З. 370.



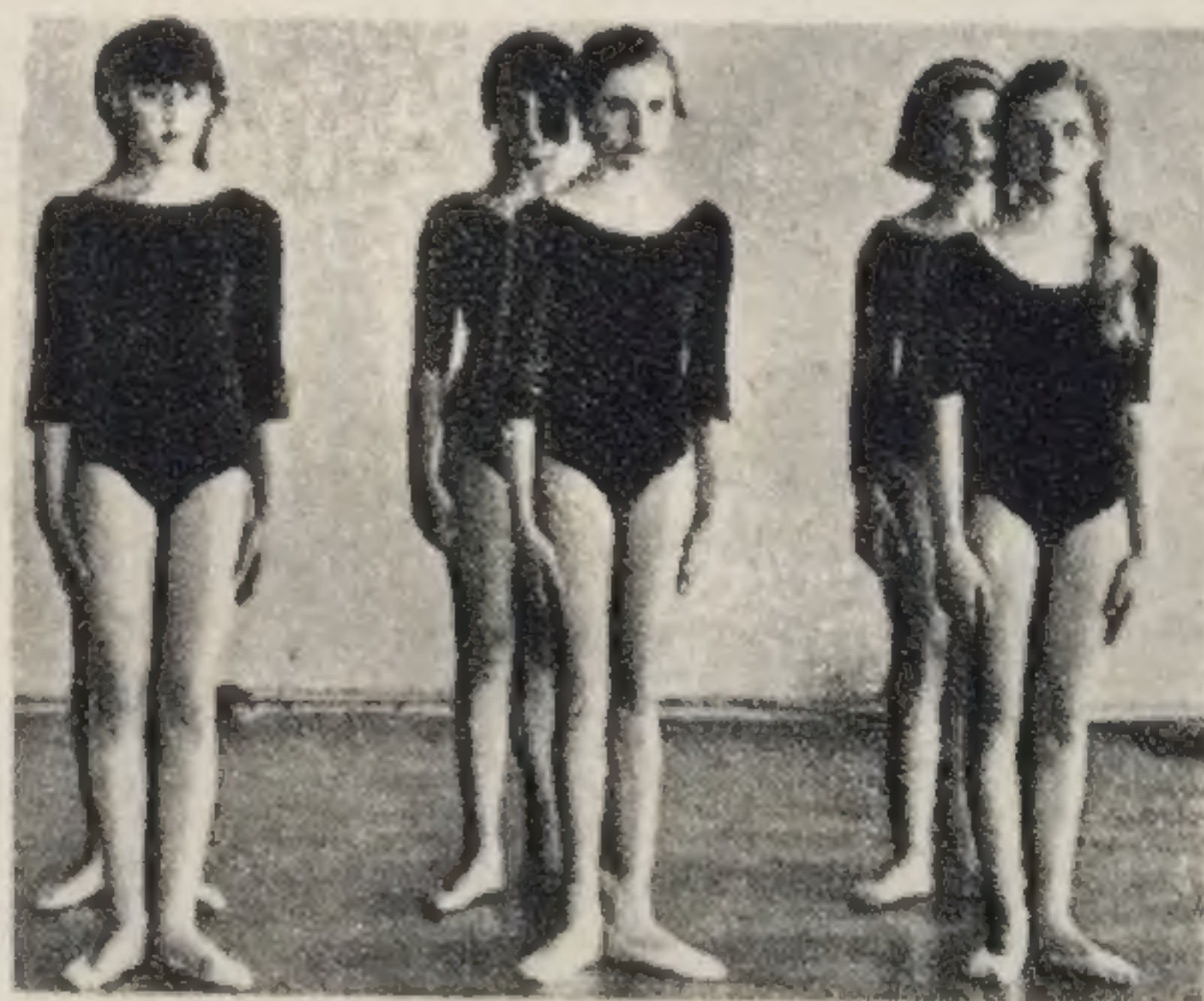
- 1-2. Построения
и перестроения
- 3-11. Основные
положения
и движения рук,
ног, туловища
- 12. Упражнения
с большими
мячами
- 13-14. Упражнения
с малыми
мячами
- 15-16. Упражнения
для формирова-
ния осанки
- 17-18. Акробатические
упражнения
- 19. Лазание
и перелезание
- 20-21. Равновесие
- 22. Ходьба, бег
и прыжки
- 23-25. Прыжки

**Школьная
серия**





Расчет по порядку (1). Перестроение из одной шеренги в две (2).







Размыкание и смыкание приставными шагами (1). Начало ходьбы с левой ноги (2). Построение в круг из колонны по одному (3).



Поворот на месте (налево) по разделениям.





Руки вверх, к плечам, перед грудью, вверх в замок.



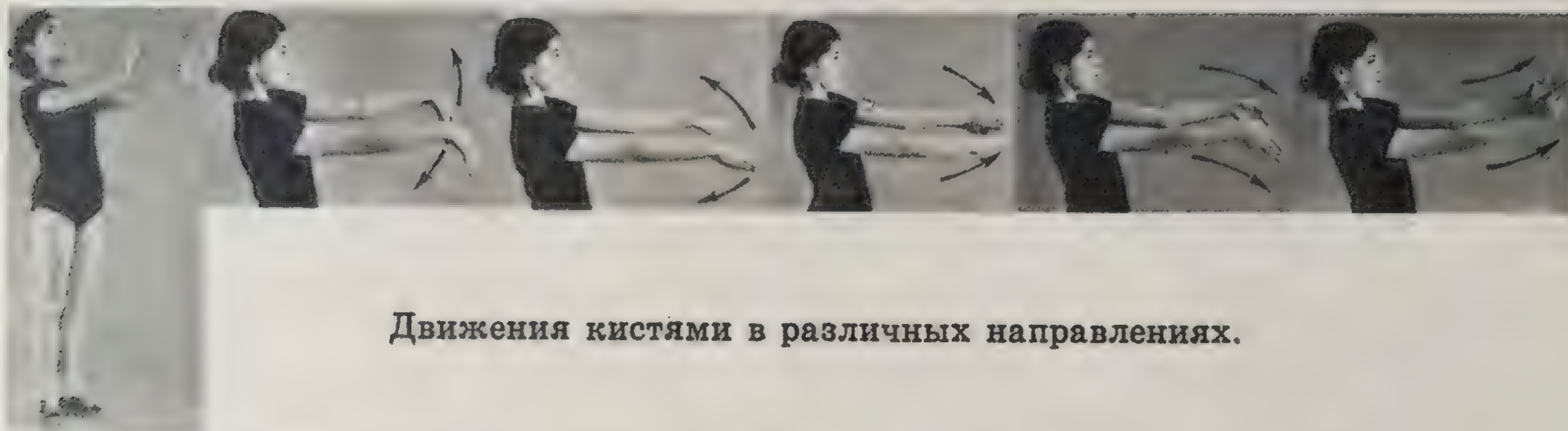
Сгибание и разгибание рук из положений: вперед, в стороны, вверх (1). Движения плечами: вперед, назад, вверх (2).





Круговые движения одной рукой: в лицевой плоскости (1),
в боковой плоскости (2).





Движения кистями в различных направлениях.



левая



правая

Круговые движения в лучезапястных суставах, пальцы сжаты в кулак.





Поочередные движения руками.
Каждое упражнение выполняется отдельно и завершается исходным положением. Например, руку вперед, затем другую вперед и поочередно руку вниз в исходное положение.





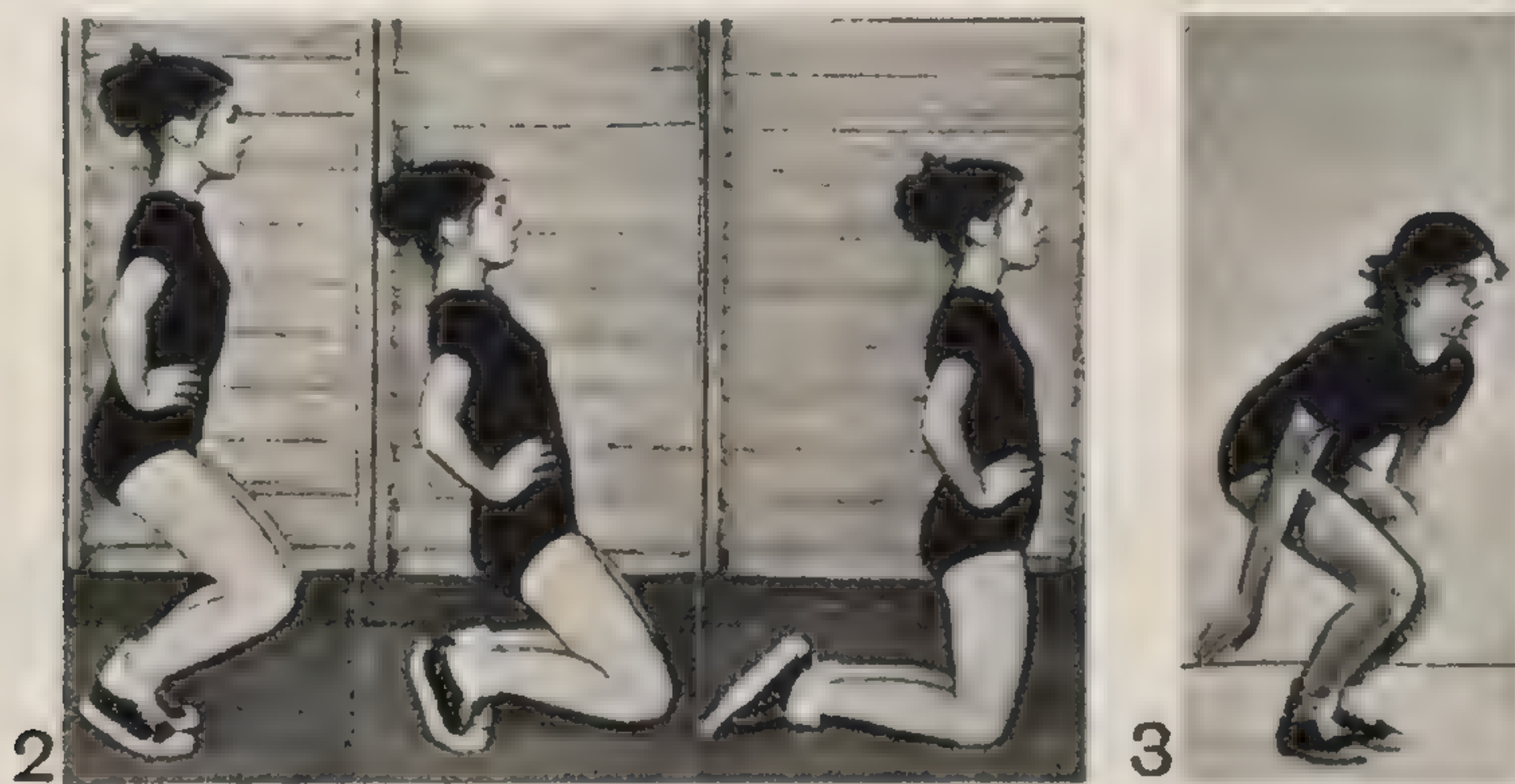
Махи ногой в сочетании с движениями рук.





Наклоны туловища: вперед с различным положением рук и ног (1); в сторону: руки в стороны (2а), со скольжением рук вдоль туловища (б). Поворот туловища в сторону, руки в замок (3).





Приседание и седы.

Сесть, скрестив ноги, и встать с опорой и без опоры руками (1).
Переход в стойку на коленях из приседания (2). Приседание,
хлопок под бедрами (3).



**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ,
ТУЛОВИЩА**

Движения руками и туловищем в положении стоя на коленях.



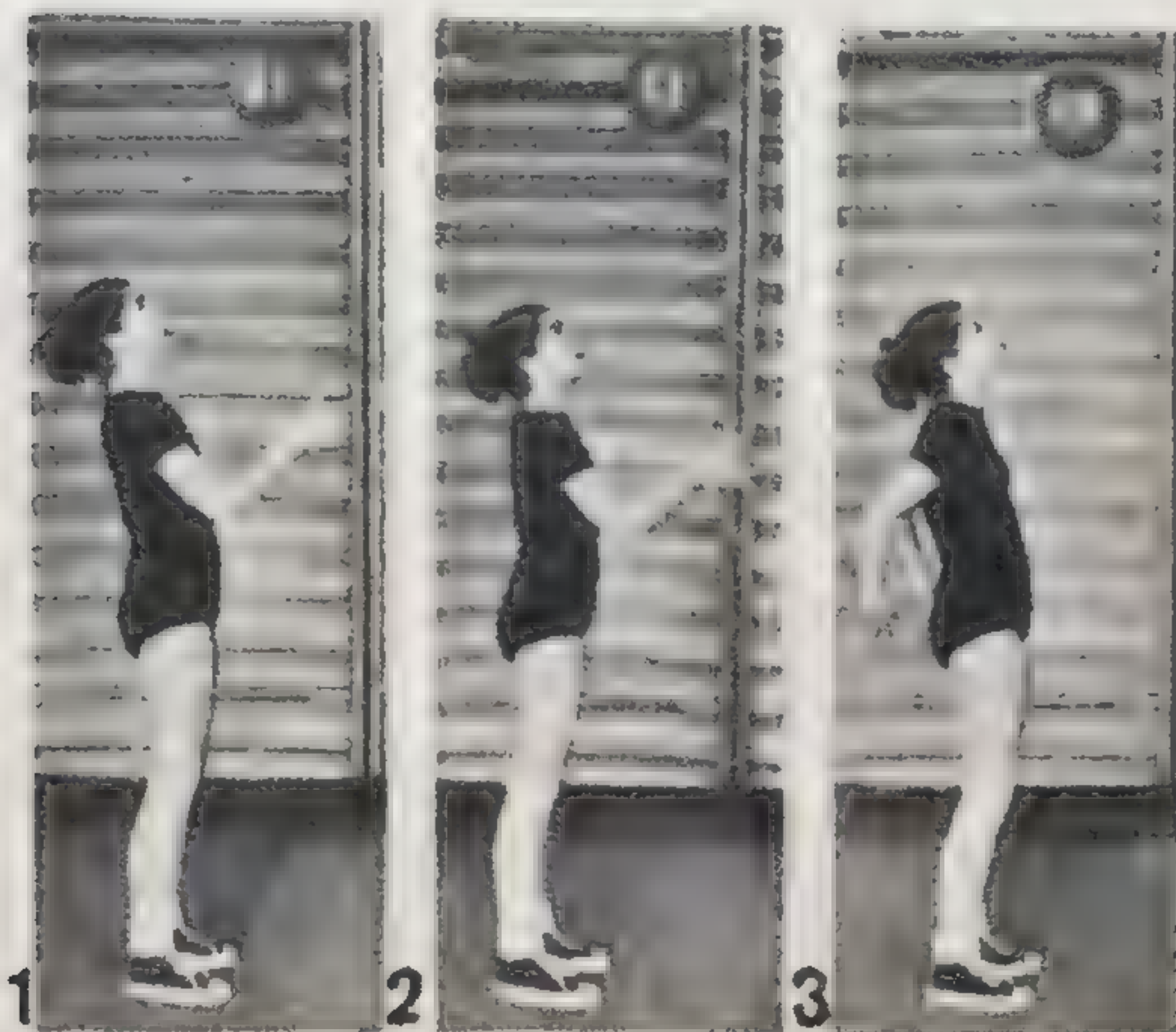
Движения ногами в положении сидя и лежа.





Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны (1). Ноги скрестно (2). На одной ноге с продвижением вперед (3). Прыжок с поворотом на 180 градусов (4).





Подбрасывание мяча высоко над головой и ловля его (1). То же, но ловля мяча после хлопка спереди (2) и после хлопка сзади (3).



Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево (4). Перебрасывание мяча друг другу, стоя на расстоянии 4—6 метров (5).





Подбрасывание и ловля мяча одной рукой (1), броски мяча в стену (2) и ловля мяча двумя руками, после хлопка сзади, ловля мяча левой рукой и после поворота кругом (3).



УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМИ МЯЧАМИ

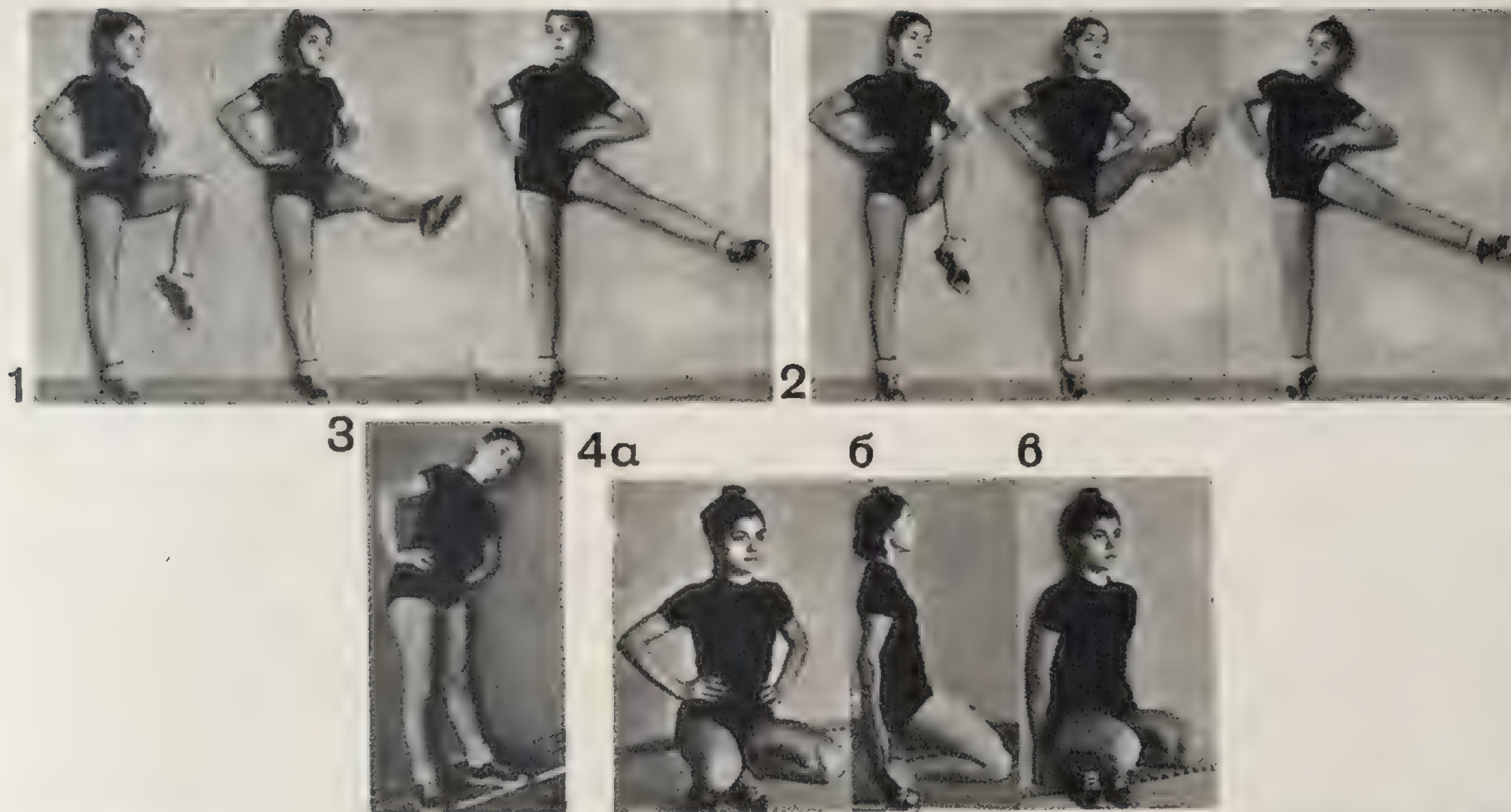
2 кл.

14



Бросание мяча: от плеча (1), из-за головы (2), снизу (3).
Метание малого мяча через высоко расположенное (2,5 м) препятствие — волейбольную сетку (4).





Стоя вплотную к стене: поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону (1), то же самое, стоя на носке (2). Наклон вправо и влево, не теряя касания со стенкой (3). Приседание с грузом на голове (4): руки на пояс (а), касаясь пяток пальцами рук (б), у стенки, руки вниз (в).





1



2

На рейке гимнастической скамейки: передвижение с грузом на голове вправо и влево (1); стоя на одной ноге, другую: вперед, в сторону, назад, согнуть и подтянуть к себе (2).



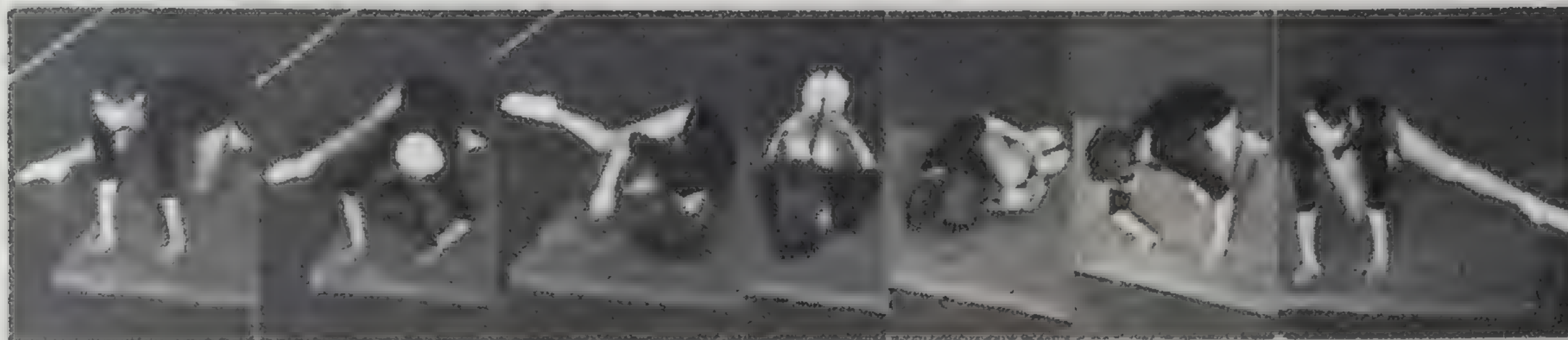
Захватывание ногами предметов.





Кувырок вперед из упора присев в положение сидя в группировке.





Перекаты в сторону из исходного положения: упор стоя на одном колене и из исходного положения: упор стоя на коленях.





3.



Перелезание через препятствие (1). Лазание на четвереньках по наклонной (угол 30°) скамейке с переходом на гимнастическую стенку (2). Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (3).



Ползание по-пластунски





Ходьба по скамейке (высота 75 см) с подбрасыванием мяча вверх, ударами о скамейку, пол и ловля его (1). Перешагивание через предметы (2). Опускание в упор присев и вставание (3).





Стоя на одной ноге на скамейке продольно (1) и поперек (2), другую ногу вперед, в сторону, назад. Поворот на 45° и 90° (3).





Ходьба (1) и бег на носках (2). Прыжки через короткую скакалку на одной ноге (3). Прыжки с доставанием подвешенных предметов (4).



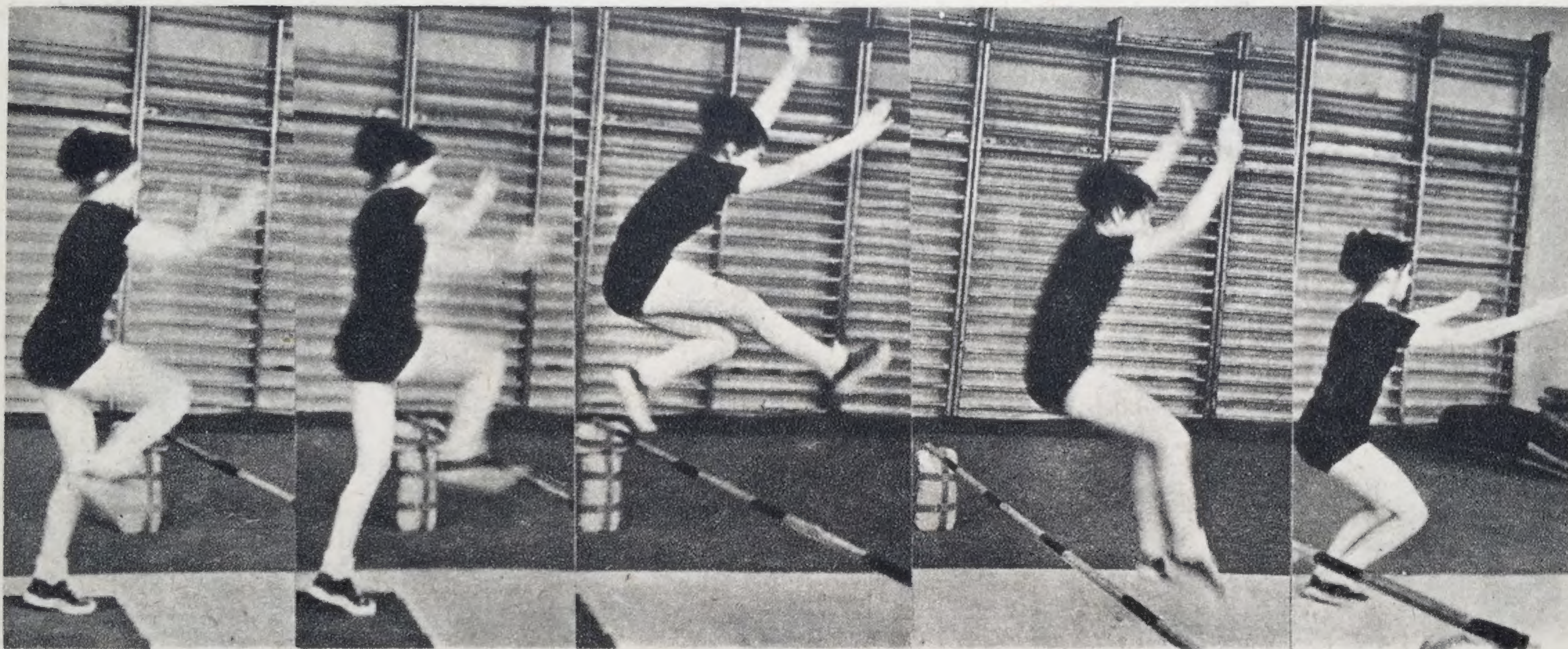


Прыжки с высоты до 70 см.



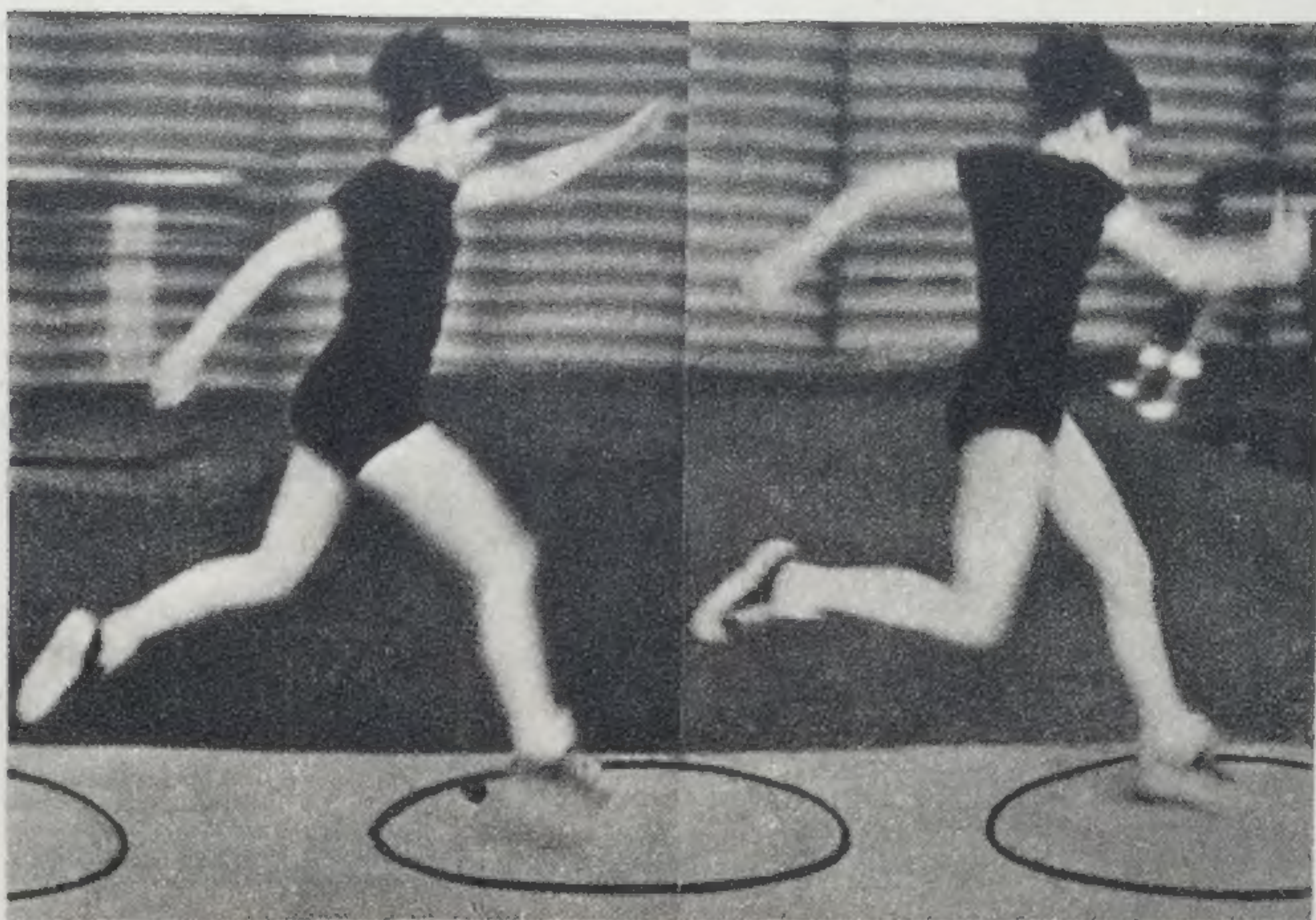
Прыжок в длину с места.



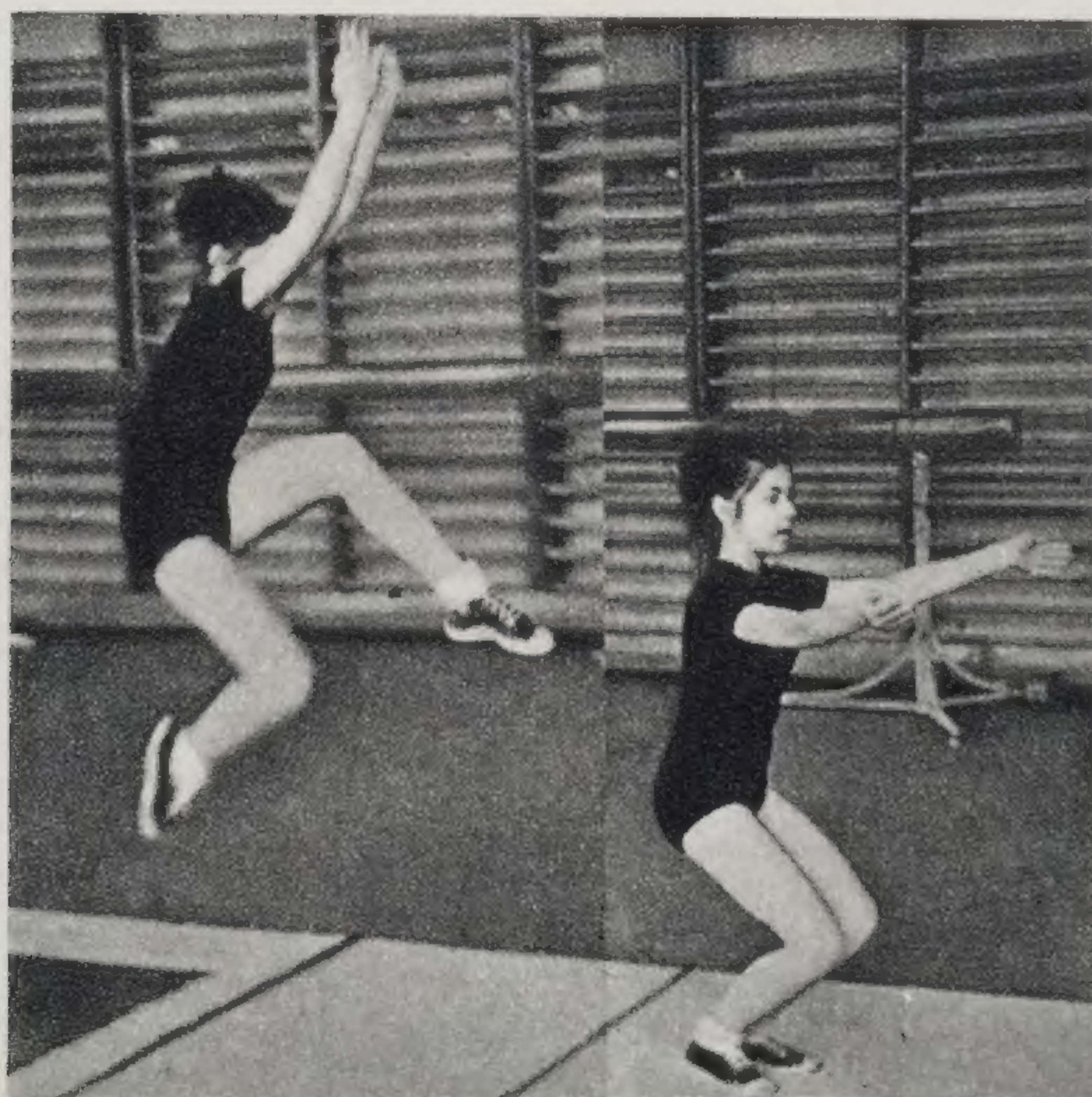


Прыжок в высоту с прямого разбега толчком одной ноги с приземлением на обе ноги (высота планки до 50 см).





Прыжки из кружка в кружок.



Прыжок с разбега через полосу шириной 100—110 см с приземлением на обе ноги.